

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Banán	-Tej laktózmentes -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte	-Citromos tea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Mandarin	-Tej laktózmentes -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss
	S:0,1, E:352,0, ZS:4,0, T:0,0, F:7,7, CH:71,1, C:30,4, Ca:174,0	S:0,3, E:327,0, ZS:2,2, T:2,0, F:10,7, CH:53,9, C:35,2, Ca:9,0	S:1,0, E:389,0, ZS:8,8, T:2,1, F:11,2, CH:51,7, C:24,2, Ca:9,0	S:0,4, E:262,0, ZS:4,1, T:0,9, F:7,4, CH:49,3, C:13,8, Ca:36,4	S:0,3, E:299,0, ZS:5,4, T:2,0, F:11,9, CH:37,5, C:18,8, Ca:9,5
Ebéd	-Almaleves tejmentes (G) -Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G)	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Párolt bulgur (G)	-Limonádé -Chilis bab -Rozskenyér (G)	-Gyümölcsleves mir.GM, tejmentes -Zöldborsófőzelék laktózmentes (G) -Alma, friss	-Babgulyás (pulyka) (Z, G) -Grízes metélt (G)
	S:2,0, E:663,0, ZS:19,6, T:6,0, F:20,2, CH:71,3, C:7,1, Ca:8,2	S:3,4, E:649,0, ZS:15,1, T:5,0, F:29,1, CH:56,9, C:1,3, Ca:19,2	S:0,7, E:620,0, ZS:13,8, T:8,8, F:26,1, CH:67,3, C:4,4, Ca:6,6	S:1,4, E:308,0, ZS:7,5, T:1,0, F:9,1, CH:46,9, C:19,9, Ca:36,3	S:0,6, E:708,0, ZS:14,8, T:0,0, F:22,1, CH:115,3, C:21,7, Ca:42,8
Uzsonna	-Pudingos keksz laktózmentes (G) -Abonett (2 db)	-Gyümölcsös pite tejmentes (T, G)	-Harcsapástétomos kenyér (H, G) -Paradicsom	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Uborka	-Pogácsa tejmentes (házi) (G, T, S)
	S:0,5, E:318,0, ZS:2,7, T:2,5, F:9,5, CH:49,7, C:12,5, Ca:0,0	S:0,0, E:245,0, ZS:2,5, T:0,3, F:5,1, CH:49,7, C:1,6, Ca:10,2	S:0,4, E:268,0, ZS:7,6, T:1,1, F:7,8, CH:37,4, C:0,3, Ca:0,5	S:1,3, E:258,0, ZS:11,5, T:4,6, F:9,6, CH:28,5, C:0,3, Ca:9,0	S:2,0, E:217,0, ZS:3,2, T:0,5, F:6,7, CH:38,5, C:0,5, Ca:9,8
Összesen	S:2,7, E:1 333,0, ZS:26,3, T:8,5, F:37,4, CH:192,1, C:50,1, Ca:182,2	S:3,7, E:1 221,0, ZS:19,8, T:7,3, F:44,9, CH:160,5, C:38,1, Ca:38,4	S:2,1, E:1 277,0, ZS:30,2, T:12,0, F:45,0, CH:156,4, C:29,0, Ca:16,0	S:3,1, E:828,0, ZS:23,1, T:6,5, F:26,1, CH:124,7, C:34,0, Ca:81,7	S:3,0, E:1 224,0, ZS:23,4, T:2,5, F:40,7, CH:191,3, C:41,0, Ca:62,0

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
Tízórai	-Mézesteá -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte S:0,6, E:339,0, ZS:6,8, T:1,7, F:9,9, CH:58,4, C:16,7, Ca:9,0	-Mézesteá -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika S:0,5, E:219,0, ZS:1,5, T:0,3, F:8,7, CH:42,5, C:2,1, Ca:0,0	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Banán S:0,3, E:340,0, ZS:1,3, T:2,0, F:9,9, CH:57,1, C:41,1, Ca:165,0	-Citromos tea -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss S:0,4, E:272,0, ZS:5,1, T:1,5, F:8,5, CH:48,0, C:9,3, Ca:9,0	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Körte S:0,3, E:260,0, ZS:1,4, T:2,0, F:8,5, CH:38,8, C:25,7, Ca:0,0
Ebéd	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Vadas mártás pulykahússal tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G) S:2,6, E:644,0, ZS:18,0, T:0,2, F:26,4, CH:85,7, C:7,1, Ca:65,2	-Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (G) -Gyros feltét csirkemellből GM, tejmentes -Steak burgonya -Vegyes saláta S:3,3, E:501,0, ZS:11,3, T:0,0, F:34,6, CH:61,8, C:0,0, Ca:32,2	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs -Savanyú uborka S:2,7, E:508,0, ZS:14,5, T:6,5, F:18,7, CH:59,1, C:5,6, Ca:21,3	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék laktózmentes (G) S:2,7, E:323,0, ZS:17,6, T:0,8, F:14,5, CH:20,7, C:6,8, Ca:137,5	-Szárzabableves (fehér) (Z, G) -Tejberizs laktózmentes -Mandarin S:1,1, E:502,0, ZS:5,7, T:2,2, F:15,6, CH:84,3, C:22,8, Ca:70,2
Uzsonna	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G) S:0,7, E:178,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,1, CH:33,1, C:1,1, Ca:11,7	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) S:0,4, E:136,0, ZS:4,0, T:0,7, F:4,9, CH:18,7, C:0,2, Ca:0,7	-Lekvár 25 g -Rozskenyér (G) S:0,0, E:196,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,1, CH:42,8, C:16,0, Ca:0,0	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G) S:0,0, E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4, Ca:13,4	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db) S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0
Összesen	S:3,9, E:1 161,0, ZS:26,7, T:2,1, F:41,3, CH:177,2, C:24,9, Ca:85,9	S:4,1, E:856,0, ZS:16,8, T:1,0, F:48,2, CH:123,0, C:2,4, Ca:32,9	S:3,1, E:1 044,0, ZS:16,3, T:8,5, F:32,6, CH:158,9, C:62,6, Ca:186,3	S:3,2, E:838,0, ZS:27,2, T:6,8, F:27,2, CH:115,4, C:18,5, Ca:159,9	S:1,5, E:920,0, ZS:10,5, T:4,3, F:30,7, CH:148,1, C:68,4, Ca:70,2

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	